

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА

ЗАНЯТИЕ № 2

Факторы риска, избыточный вес и основы низкокалорийного питания

Разработано на основе Клинических рекомендаций Минздрава РФ (2025–2026 гг.)
и Методических руководств Российской ассоциации эндокринологов

Отделение медицинской профилактики



Санкт-Петербургское
государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Городская поликлиника № 78»

Анализ «Дневника самоконтроля» помогает выявить связь питания и сахара

1. Проверка результатов

Анализ записей глюкометра за прошедшие дни. Оценка уровней глюкозы натощак и через 2 часа после еды.

2. Поиск взаимосвязей

Сопоставление показателей сахара с характером и объемом съеденной пищи. Выявление «скрытых» прыжков гликемии.

3. Разбор вопросов

Обсуждение сложных ситуаций, встречавшихся у участников группы в течение недели при проведении самоконтроля.

Избыток жировой ткани — ключевой фактор инсулинорезистентности

Управляемые факторы риска СД 2 типа

- Нерациональное и высококалорийное питание
- Избыточная масса тела и абдоминальное ожирение
- Низкая физическая активность (гиподинамия)
- Курение и регулярное употребление алкоголя
- Хронический психоэмоциональный стресс

Как жир блокирует действие инсулина?

- Висцеральный жир выделяет свободные жирные кислоты и медиаторы воспаления.
- Клетки печени и мышц теряют чувствительность к инсулину («замочная скважина засоряется»).
- Поджелудочная железа работает с перегрузкой, выделяя больше инсулина.
- Постепенно развиваются истощение β -клеток и устойчивый подъем сахара крови.
- Снижение веса даже на 5–10% возвращает чувствительность к инсулину!

Индекс массы тела и окружность талии определяют цели по весу

Формула расчета Индекса Массы Тела (ИМТ): $ИМТ = \text{Масса тела (кг)} / [\text{Рост (м)}]^2$

Пример: Вес 85 кг, Рост 1.70 м → $ИМТ = 85 / (1.70 \times 1.70) = 29.4 \text{ кг/м}^2$ (Избыточная масса тела)

Показатель ИМТ	Категория массы тела	Риск осложнений СД 2
18.5 – 24.9 кг/м ²	Нормальная масса тела	Минимальный (целевой)
25.0 – 29.9 кг/м ²	Избыточная масса тела (предожирение)	Повышенный
≥ 30.0 кг/м ²	Ожирение I–III степени	Высокий / Очень высокий

Калорийность пищи зависит от баланса основных макронутриентов

УГЛЕВОДЫ (4 ккал/г)

- Главный источник глюкозы в крови.
- Делятся на простые (сахар, сладости) и сложные (крупы, овощи).
- Требуют строгого учета и контроля порций при диабете.

ЖИРЫ (9 ккал/г)

- Самый калорийный компонент пищи (в 2 раза калорийнее белков/углеводов!).
- Избыток жиров сразу откладывается в жировые депо.
- Требуют максимального ограничения.

БЕЛКИ (4 ккал/г)

- Строительный материал для мышц и органов.
- Содержатся в мясе, рыбе, яйцах, твороге.
- Практически не повышают уровень глюкозы крови.

Система «Светофор» делит продукты на 3 группы по калорийности

ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА **БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ**

Продукты с минимальной калорийностью, богатые водой и клетчаткой (овощи, зелень, грибы). Можно есть до насыщения.

ЖЕЛТАЯ ГРУППА **УМЕРЕННО (1/2 ПОРЦИИ)**

Белковые продукты и сложные углеводы (нежирное мясо, рыба, молочные продукты, крупы, макароны, картофель, фрукты).

КРАСНАЯ ГРУППА **ИСКЛЮЧИТЬ / МИНИМУМ**

Высококалорийные продукты: жиры (масло, майонез, жирное мясо/колбасы) и простые сахара (сладости, выпечка, соки, алкоголь).

Зеленая группа: продукты для заполнения желудка без калорий

Список разрешенных овощей

- Капуста (белокочанная, цветная, брокколи)
- Огурцы, томаты, сладкий перец
- Кабачки, баклажаны, тыква
- Редис, редька, репа, морковь, свекла
- Зеленый горошек (молодой), стручковая фасоль
- Салат листовой, шпинат, щавель, зелень
- Грибы, чай и кофе без сахара, минеральная вода

Правила кулинарной обработки

- Способы приготовления: употребляйте овощи в сыром, отварном, запеченном виде или на пару.
- Внимание на заправки: сами овощи низкокалорийны, но добавление растительного масла, майонеза или сметаны резко повышает калорийность блюда!
- Соусы: используйте лимонный сок, зелень, специи и минимальное количество нежирного йогурта взамен майонеза.

Желтая группа: разумный контроль и сокращение порций вдвое

Белковые продукты

- Нежирное мясо (говядина, телятина, курятина/индейка без кожи).
- Нежирная рыба (треска, хек, судак).
- Творог менее 5% жирности, сыр менее 30%.
- Яйца, нежирные молочные продукты.

Сложные углеводы

- Крупы (гречневая, овсяная, перловая).
- Макароны из твердых сортов пшеницы.
- Хлеб ржаной или из муки грубого помола.
- Картофель, кукуруза, зрелые бобовые.

Фрукты и ягоды

- Несладкие фрукты (яблоки, груши, цитрусовые).
- Ограничение объема: 1 среднее яблоко или 1 стакан ягод на один прием.
- Сокращайте порцию ровно в 2 раза!

Красная группа: высококалорийные продукты под строгим ограничением

Жиры и жирные продукты

- Сливочное и растительное масло (в больших объемах)
- Сало, маргарин, майонез, жирная сметана
- Жирное мясо, свинина, баранина, кожа птицы
- Колбасные изделия, сосиски, копчености, мясные паштеты
- Полуфабрикаты (пельмени, котлеты, замороженная пицца)
- Мясные и рыбные консервы в масле
- Орехи и семечки (очень высокой калорийности!)

Простые сахара и напитки

- Сахар-песок, кусковой сахар, мед, варенье, джем
- Конфеты, шоколад, мороженое
- Пирожные, торты, печенье, сдобная выпечка
- Сладкие газированные напитки, квас, лимонады
- Пакетированные фруктовые соки (содержат много сахара!)
- Алкогольные напитки (блокируют выработку глюкозы печенью и вызывают позднюю гипогликемию)

Сахарозаменители: калорийные vs некалорийные аналоговые добавки

Калорийные сахарозаменители

- Представители: Фруктоза, сорбит, ксилит, изомальт.
- Калорийность: Имеют энергетическую ценность, близкую к обычному сахару (2.4–4.0 ккал/г).
- Влияние на глюкозу: Повышают уровень глюкозы крови (хотя и медленнее, чем сахар).
- Вводят в заблуждение: Продукты «на фруктозе» НЕ являются диетическими и мешают снижению веса!
- Вывод: Не рекомендуются пациентам с СД 2 типа и избыточным весом.

Некалорийные сахарозаменители

- Представители: Стевия, сукралоза, аспартам, сахарин, ацесульфам К.
- Калорийность: 0 ккал.
- Влияние на глюкозу: Абсолютно не повышают уровень глюкозы в крови.
- Безопасность: Одобрены Минздравом РФ и ВОЗ в рамках допустимых суточных доз.
- Вывод: Оптимальный выбор для замены сахара в чае/кофе без риска набора массы тела.

Подведение итогов занятий и домашнее задание к Занятию № 3

Главные выводы Занятия № 2:

1. Снижение веса даже на 5–10% от исходного существенно улучшает чувствительность клеток к инсулину.
2. Основа питания при СД 2 типа — зеленая группа продуктов (без ограничений) и умеренность в желтой группе.
3. Красную группу (жиры и простые сахара) следует строго ограничить для снижения калорийности рациона.

Домашнее задание к следующей встрече:

- Вести «Дневник самоконтроля» каждый день: фиксировать гликемию + подробно записывать весь рацион питания.
- Начать использовать правило «Светофора» при формировании ежедневного меню дома.

Тема Занятия № 3: «Физическая активность и сахароснижающая медикаментозная терапия при СД 2 типа»